

# АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1-4 КУРСОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ В НАЧАЛЕ УЧЕБНОГО ГОДА

В.В.Тимошенко

Белорусский государственный технологический университет, Беларусь [timv46@tut.by](mailto:timv46@tut.by)

**Введение.** Студенты имеющие отклонения в состоянии здоровья отнесены к специальному учебному отделению (СУО) и на протяжении всех лет обучения в вузе, согласно директивных документов Минвуза, обязаны повышать свои физические кондиции. В этой связи мы провели изучение физической подготовленности студентов занимающихся по состоянию здоровья в СУО.

**Организация и методы исследования.** Исследования были проведены в БГТУ, в сентябре 2012 г., в которых приняло участие 760 студента с 1-го по 4-й курсы отнесенных по состоянию здоровья к СУО, из них: юношей - 208 и девушек – 452.

Были применены педагогические тесты для изучения физической подготовленности студентов по основным их физическим способностям предусмотренных учебной программой «Физическая культура» (2008 г.): гибкость - наклон вперед из положения сидя и выносливость – бег и ходьба 6 мин [1]. Силовые способности определялись по подниманию туловища из положения лежа на спине, где шкала оценок была специально разработана для юношей и девушек СУО на кафедре физического воспитания БГТУ.

**Результаты исследования.** Сравнительный анализ физической подготовленности студентов СУО, юношей, с 1-го по 4-й курс, представлен в таблице 1 и на рис. 1-2, в которых по учебной программе оценивались тесты по «5» балльной шкале оценок. Для наглядности анализа цифровой материал в работе представлен в балльных оценках.

Анализ цифровых данных представленных в таблице 1 и на рис.1 показал, что у студентов-юношей СУО, в начале учебного года, на всех курсах были низкие результаты в беге на 6 минут от 1-го до 2-х баллов. В тесте на гибкость результаты составляли от 2-х до 4-х баллов и наибольшие были на 2-м - 4-м курсах. В силовом тесте (поднимание туловища из положения лежа на спине) результаты также были не высокими, где наибольший прирост был на 2-м курсе - 4 балла.

Таблица 1

Сравнительный анализ физической подготовленности студентов-юношей 1-4 курсов СУО всех факультетов, в начале учебного года (n=208)

| Тесты                    | Курсы |      |        |      |        |      |        |      | Различия между курсами, в баллах |     |     |
|--------------------------|-------|------|--------|------|--------|------|--------|------|----------------------------------|-----|-----|
|                          | 1     |      | 2      |      | 3      |      | 4      |      |                                  |     |     |
|                          | n=54  |      | n=53   |      | n=77   |      | n=24   |      | 1-2                              | 1-3 | 1-4 |
|                          | Р-т   | О-ка | Р-т    | О-ка | Р-т    | О-ка | Р-т    | О-ка |                                  |     |     |
| Бег 6 мин., м            | 985,0 | 1    | 1120,4 | 2    | 1143,1 | 2    | 1182,3 | 2    | 1                                | 1   | 1   |
| Гибкость, см             | 5,5   | 2    | 10,9   | 4    | 12,4   | 4    | 12,4   | 4    | 2                                | 2   | 2   |
| Поднимание туловища, раз | 41,1  | 3    | 51,4   | 4    | 38,2   | 2    | 45,7   | 3    | 1                                | -1  | 0   |
| Средний балл:            | 2,0   |      | 3,3    |      | 2,7    |      | 3,0    | 1,3  | 0,7                              | 1,0 |     |

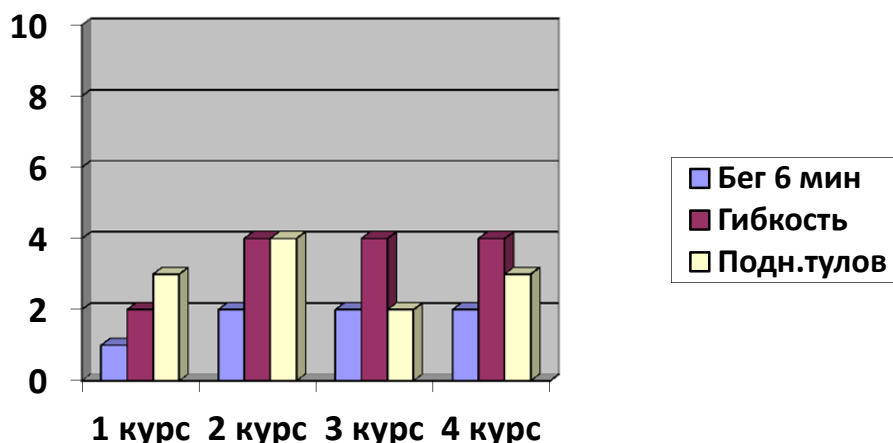


Рис.1. Динамика физической подготовленности студентов-юношей СУО, в баллах, с 1-го по 4-й курсы в начале учебного года

Полученный цифровой материал свидетельствует о том, что у изучаемых студентов-юношей средний балл (сумма всех баллов по тестам деленная на их количество) составлял: на 1-м курсе – 2,0; на 2-м – 3,3; на 3-м – 2,7 и на 4-м – 3,0 (рис.2). Анализ средних значений баллов по физической подготовке студентов-юношей свидетельствует о волнообразном колебании, где наивысшие показатели были выявлены на 2-м курсе – 3,3 и 4-м – 3,0.

В целом следует отметить, что физическая подготовка студентов-юношей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, с 1-го по 4-й курсы была организована рационально, т.к. средний балл к 4-му курсу возрос на 1,0 или 43,5%.

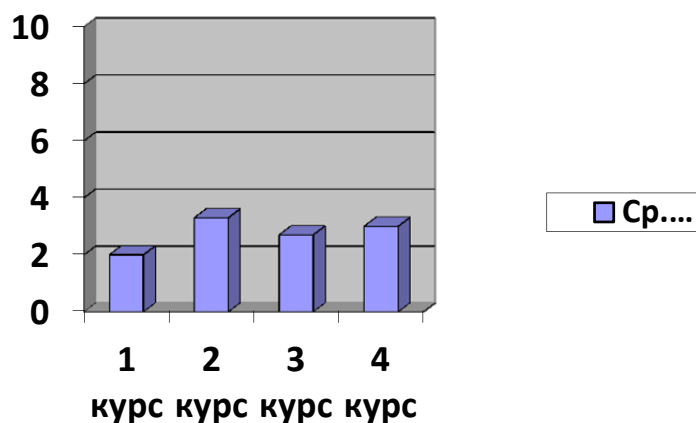


Рис.2. Динамика физической подготовленности студентов-юношей СУО, по среднему баллу, с 1-го по 4-й курсы в начале учебного года

Цифровые данные представленные в таблице 2 и на рис. 3-4 показали, что у студенток-девушек СУО в тесте бег 6 минут на 3-м курсе наиболее высокий результат составил - 4 балла. В тесте на гибкость результаты составляли от 3-х до 4-х баллов и наибольшие были на 2-м и 3-м курсах. В тесте «Поднимание туловища из положения лежа на спине» результаты были такие: наибольший прирост был на 3-м и 4-м курсах – по 4 балла (рис.3)

Таблица 2

Сравнительный анализ физической подготовленности студенток-девушек 1-4 курсов СУО всех факультетов, в начале учебного года (n=452)

| Тесты                    | Курсы |      |       |      |        |      |       |      | Различия между курсами, в баллах |      |      |
|--------------------------|-------|------|-------|------|--------|------|-------|------|----------------------------------|------|------|
|                          | 1     |      | 2     |      | 3      |      | 4     |      |                                  |      |      |
|                          | n=89  |      | n=149 |      | n=131  |      | n=83  |      | 1 -2                             | 1- 3 | 1 -4 |
|                          | Р-т   | О-ка | Р-т   | О-ка | Р-т    | О-ка | Р-т   | О-ка |                                  |      |      |
| Бег 6 мин., м            | 854,8 | 2    | 970,4 | 3    | 1033,4 | 4    | 959,7 | 3    | 1                                | 2    | 1    |
| Гибкость, см             | 12,8  | 3    | 18,6  | 4    | 15,0   | 4    | 13,9  | 3    | 1                                | 1    | 0    |
| Поднимание туловища, раз | 37,2  | 3    | 39,4  | 3    | 46,3   | 4    | 47,2  | 4    | 0                                | 1    | 1    |
| Средний балл:            | 2,3   |      | 3,3   |      | 4,0    |      | 3,3   | 0,7  | 1,3                              | 0,7  |      |

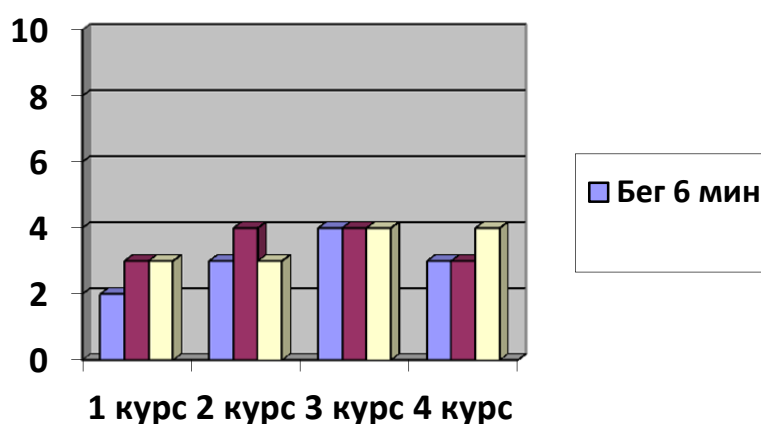


Рис.3. Динамика физической подготовленности девушек-студенток СУО, в баллах, с 1-го по 4-й курсы в начале учебного года

Полученный цифровой материал, по средним значениям, в баллах, свидетельствует о том, что у студенток-девушек СУО он составлял: на 1-м курсе – 2,3; на 2-м – 3,3; на 3-м – 4,0 и на 4-м – 3,3 (рис.4). Анализ цифровых значений свидетельствует о том, что прослеживается повышение физической подготовленности к 3-му курсу на 1,3 балла и с понижением к 4-му – на 0,7.

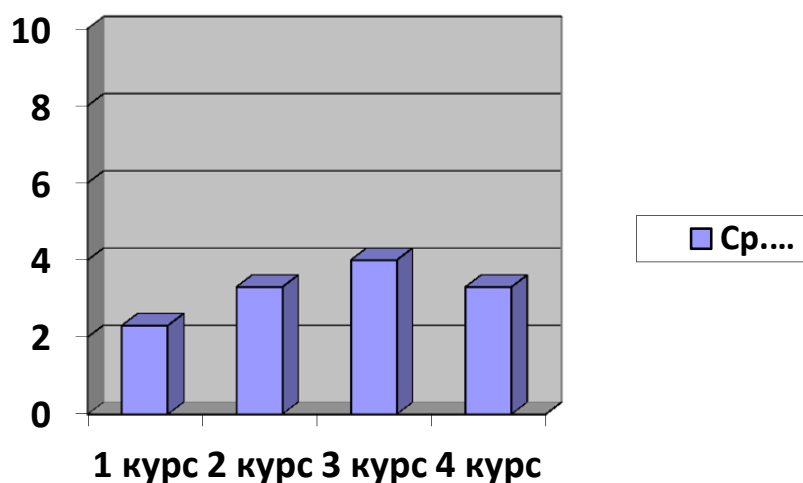


Рис.4. Динамика физической подготовленности студенток-девушек СУО, по среднему баллу, с 1-го по 4-й курсы в начале учебного года

В целом следует отметить, что физическая подготовка студенток-девушек СУО с 1-го по 4-й курсы была организована методически рационально, т.к. средний балл к 4-му курсу возрос на 1,0 или 43,5%.

**Обсуждение результатов.** Представленный в работе цифровой материал по студентам-юношам 1-4 курсов СУО, в начале учебного года, свидетельствует о том, что физическая способность выносливость (бег 6 мин) возрастала у них на 2-4 курсе на 1 балл, гибкость (наклон вперед из положения сидя) – на 2-4 курсах – на 2 балла и силовая (поднимание туловища из положения лежа на спине) – на 2-м курсе – на 1 балл.

Цифровой материал по студенткам-девушкам 1-4 курсов, в начале учебного года, свидетельствует о том, что физическая способность выносливость (бег 6 мин) возрастала у них к 3-му курсу до 4 баллов, гибкость (наклон вперед из положения сидя) – на 2-3 курсах до 4 баллов, силовая (поднимание туловища из положения лежа на спине) – на 3-м и 4-м курсах – до 4 баллов.

Приведенный цифровой материал по физической подготовке студентов, юношей и девушек СУО с 1-го по 4-й курсы, в начале учебного года, свидетельствует о высокой квалификации профессорско-преподавательского состава работающего с этим сложным контингентом.

В целом полученный цифровой материал и выявленные различия по физической подготовленности студентов, юношей и девушек, установил различия в динамике, что необходимо учитывать в учебно-тренировочном процессе.

**Выводы.** В целях успешной подготовки студентов СУО к сдаче тестов по физической подготовке необходимо решать следующие основные задачи.

1. Создавать у студентов мотивацию к активным занятиям физическими упражнениями.
2. Создавать у студентов потребность при сдаче тестов на максимуме возможных физических возможностей, с учетом заболеваний.
3. В целях объективности оценки уровня физической подготовленности студентов, ввести средний балл по тестам, которые будут способствовать к стимулированию их физических кондиций.
4. Применять разработанную таблицу 3 для оценки уровня общей физической подготовленности студентов, по среднему баллу, с учетом количества выполненных ими тестов при выставлении зачета по дисциплине «Физическая культура».

Таблица 3

Оценка уровня общей физической подготовленности студентов 1-4 курсов СУО по сумме баллов, в зависимости от количества выполняемых тестов (по 5-ти балльной шкале оценок)

|               |   | Уровень ОФП, в баллах |        |         |         |               |   |
|---------------|---|-----------------------|--------|---------|---------|---------------|---|
| Кол-во тестов | : | Очень низкий          | Низкий | Средний | Высокий | Очень высокий | : |
|               |   | 1                     | 2      | 3       | 4       | 5             | : |
| 2             | : | 2                     | 4      | 6       | 8       | 10            | : |
| 3             | : | 3                     | 6      | 9       | 12      | 15            | : |

Примечание: при некоторых заболеваниях студентам не рекомендуется выполнять указанные в программе тесты, поэтому их количество может уменьшаться до двух.

#### Литература:

1. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. Учеб. заведений /сост.: В.А.Коледа [и др.]; под. ред. В.А.Коледы. –Минск: РИВШ, 2008. -60 с.